


レッスン表 10月1日~12月28日

営業時間 10:00~21:30 (木曜日12:00開館)

月	火	水	木	金	土
10:30~11:00	10:15~10:45	10:30~11:10		10:15~10:45	
おはようございます ウォーキングです (虻川)	【有料】30分フィットネス (虻川)	全身運動+軽いスイム (緑川)		【有料】30分フィットネス (降矢)	
11:10~11:50	11:10~11:50			11:00~11:40	
覚えよう個人メドレーのターン (降矢)	基礎からクロール・背泳ぎ (虻川)	11:30~12:10		じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)	
		すいすい平泳ぎ (今井)		11:50~12:20	
				600mウォーキング (降矢)	
12:10~12:50	12:20~13:00	12:20~13:00		12:30~13:10	12:15~12:45
初心者バタフライ (虻川)	初心者平泳ぎ (緑川)	初心者スイミング (荒井)		初心者スイミング (今井)	ゆっくりのんびりウォーキング (緑川)
13:10~13:25	13:10~13:25	13:10~13:25	13:10~13:40	13:10~13:25	13:00~14:00
プールサイドストレッチ (降矢)	ストレッチ&ウォーキング (表)	水中体操 (今井)	しっかりウォーキング (緑川)	元気よくウォーキング (表)	中級・上級マスターズ (今井)
13:30~14:00	13:30~14:00	13:30~14:00	13:50~14:30	13:30~14:00	
がんばるウォーキング (降矢)	アクアピクス (表)	すいすい水中ウォーキング (今井)	ぼたぼたバタフライ (降矢)	楽しく水中運動 (表)	

※都合によりレッスン内容の変更・中止もございます。ご了承ください。

※月~金16:00~18:30・土16:00~17:30までは全コースジュニアスクール使用中につき利用できません。

【30分フィットネス初心者マーク】30分フィットネス初めての方におすすめです。

		19:15~19:45	19:40~20:00	19:15~19:45	
		【有料】30分フィットネス (虻川)	のんびりウォーキング (降矢)	【有料】30分フィットネス (緑川)	
20:10~20:50	20:10~20:40	20:15~20:55	20:05~21:05	20:10~20:40	20:10~20:50
バタフライに挑戦 (今井)	夜の水中エクササイズ (降矢)	すいすい平泳ぎ (虻川)	初級マスターズ (降矢)	がんばろうウォーキング (虻川)	じょうずにクロール・背泳ぎ (今井)

スイミングレッスン

初心者大歓迎	火曜日 12:20～ 初心者平泳ぎ	何から始めていいかわからない方にはここ！浮き方・呼吸の仕方・バタ足・手の回し方の基礎を練習します。
	水曜日 12:20～ 初心者スイミング	
	金曜日 12:30～ 初心者スイミング	
初級 中級クラス	月曜日 11:10～ 覚えよう個人メドレーのターン	25m・50m完泳を目指して、キック・呼吸・手の練習を段階的にレッスンします。 基礎からじっくり練習をしましょう。 長く泳げるようにいろいろなレッスンに挑戦してみましょう。
	12:10～ 初心者バタフライ	
	20:10～ バタフライに挑戦	
	火曜日 11:10～ 基礎からクロール・背泳ぎ	
	水曜日 10:30～ 全身運動+軽いスイム	
	11:30～ すいすい平泳ぎ	
	20:15～ すいすい平泳ぎ	
	木曜日 13:50～ ばたばたバタフライ	
金曜日 11:00～ じょうずにクロール・背泳ぎ		
土曜日 20:10～ じょうずにクロール・背泳ぎ		
上級クラス	木曜日 20:05～ 初級マスターズ	マスターズ大会に出場するため泳ぎ込みます。頑張りましょう。 泳力に合わせて泳ぎ込みをします。
	土曜日 13:00～ 中級・上級マスターズ	

スタジオ有料レッスン

30分フィットネス

【朝の部】火・金 10:15～10:45

【夜の部】水・金 19:15～19:45

1回 350円 回数券12回分 3,850円

有酸素運動と無酸素運動（筋トレ）を交互に行い、より効果的に脂肪燃焼をはかります。

※金曜日の【朝の部】【夜の部】は初めての方におすすめです。

ヨガ&ピラティス

月曜日 10:30～11:30

月4回 3,000円

体の歪みを矯正していきます。

ZUNBA

月曜日 11:40～12:40

火曜日 11:40～12:40

木曜日 19:10～20:10

各曜日 月4回 3,000円

音楽に合わせて踊り、たくさん汗をかきます。

アクアビクス・ウォーキング・ストレッチはどなたでも参加できます。

水の抵抗を利用し、音楽に合わせて体を動かしましょう。

曜日によって担当コーチも違うので楽しめます。

